

健保だより

2022

9

NO.176

年に1回の健診で健康づくり

**東京タワーの
外階段を登ろう!**

今年の「セメント健歩大会」
は10月23日(日)に開催
(詳細は10ページ)



東京タワー (東京都)

セメント商工健康保険組合

ご家庭に持ち帰り、みなさんでご覧ください。
<http://www.sementokenpo.jp>

令和3年度 決算をお知らせします

第184回組合会において、令和3年度事業報告並びに収入支出決算案件が、審議・承認されましたので報告いたします。

令和3年度決算の概要

医療費の大幅な増(対前年度比+9.49%)により経常収支は赤字決算

被保険者数、標準報酬月額、賞与額がわずかながら回復傾向

高齢者医療制度への納付金等は対前年度4.38%増

一般勘定	
◇収入決算総額	87億855万4千円
◇支出決算総額	83億7,356万8千円
◇収入支出差引額	3億3,498万6千円
◇経常収支差引額	△4,350万7千円

令和3年度の当健康保険組合の決算は、収入面では、被保険者数、標準報酬月額、賞与額はわずかながら回復傾向で推移し、収入総額は前年度比プラス3億1,092万3千円の87億855万4千円となりました。

一方、支出面では保険給付費として支払われる医療費が令和2年度のコロナ禍による受診控え等による大きな減少から反転し、前年度比プラス9.49%、3億9,980万1千円増の46億1,386万9千円と大幅に伸び、経常収支赤字の大きな要因となっています。

また、高齢者医療制度のために拠出する納付金等は、前年度比プラス4.38%の32億881万3千円と着実に増え続けており、高齢化の進行とともに、この支出における2つの大きな柱が保険料収入に占める割合は約95%を超える状況となっています。

健康保険組合の中心的事業として、皆様の健康寿命延伸のため、健康診断をはじめとした疾病予防や、健康増進の費用に充てられる保健事業費は、前年比プラス6.55%の2億7,180万1千円となりました。

支出総額では前年度比プラス5億5,505万2千円の83億7,356万8千円、収入支出差引額は3億3,498万6千円の黒字決算となりましたが、経常収支においては4,350万7千円の赤字決算となりました。

健康保険組合を取り巻く状況は、不確実な世界情勢や経済情勢の動向により、保険料収入の減少や、団塊の世代の後期高齢者への移行にともなう大幅な医療費、納付金等の増大が懸念されています。当健康保険組合では、今後も財政基盤強化を図るとともに、未病対策としての疾病予防対策、健康診断等をはじめとした皆様の健康の維持・増進、健康寿命の延伸のための事業を推進してまいりますので引き続きご活用いただきますようお願いいたします。

介護勘定	
◇収入決算総額	10億3,188万9千円
◇支出決算総額	10億445万円
◇収入支出差引額	2,743万9千円

健康保険組合は介護保険制度の財源として国から毎年賦課される介護納付金の徴収機関としての役割を果たしており、40歳から64歳の被保険者の方々から介護保険料を納めていただいています。

令和3年度は介護納付金として10億445万円を国に納付しました。これに対し介護保険収入は、介護保険料率の引き上げにより前年度比プラス1億2,192万3千円の9億9,688万8千円となりましたが、介護保険収入では支出を賄えないため、介護準備金から3,500万円の取り崩しを行い収支のバランスを取りました。その結果、介護勘定の収入総額10億3,188万9千円、支出総額10億445万円、収入支出差引額では2,743万9千円の黒字となりましたが、介護準備金の取り崩しを除く実質的な収支は756万1千円の赤字となりました。

高齢化の進行で介護保険利用者が増加することにより、介護にかかる費用も増え、健康保険組合に賦課される介護納付金は、今後大幅に増加していくことは避けられない状況にあります。そのため健康保険組合は介護納付金の支出に見合う介護保険料率の設定見直しを余儀なくされることとなります。

〈介護勘定〉

●収入

科 目		決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収入	介護保険収入	996,888	108,511
	繰入金	35,000	3,810
	雑収入	1	—
	合 計	1,031,889	112,321

●支出

支出	介護納付金	1,004,450	109,334
	介護保険料還付金	—	—
	合 計	1,004,450	109,334
収支	決 算 残 金	27,439千円	

令和3年度 収入支出決算概要表

〈一般勘定〉

●収入

科 目		決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収入	保 険 料	8,194,611	559,665
	国 庫 負 担 金 収 入	2,950	201
	調 整 保 険 料 収 入	110,326	7,535
	繰 入 金	183,896	12,559
	国 庫 補 助 金 収 入	8,732	596
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	189,686	12,955
	雑 収 入	18,353	1,253
	合 計	8,708,554	594,765
	経 常 収 入 合 計	8,219,280	561,350

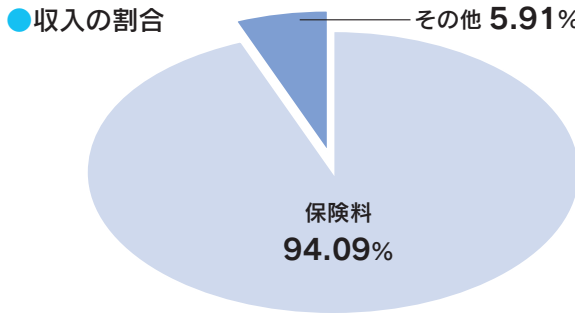
●支出

科 目		決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
支出	事 務 費	153,861	10,508
	保 険 給 付 費	4,613,869	315,112
	法 定 給 付 費	4,593,358	313,711
	付 加 給 付 費	20,511	1,401
	納 付 金 等	3,208,813	219,151
	前期高齢者納付金	1,315,993	89,878
	後期高齢者支援金	1,845,772	126,060
	病床転換支援金	5	—
	日 雇 抛 出 金	46,985	3,209
	退職者給付拠出金	58	4
	保 健 事 業 費	271,801	18,563
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	110,080	7,518
	還付金・連合会費・積立金・その他	15,144	1,033
	合 計	8,373,568	571,887
	経 常 支 出 合 計	8,262,787	564,321

収 支	決 算 残 金	3億3,498万6千円
	経 常 収 支 差 引	▲4,350万7千円

保険料…収入の94.09%は、被保険者と事業主の皆様にご負担いただいた保険料によるものです。

●収入の割合



保険給付費…被保険者と被扶養者の医療費と各種給付金の支出額です。前年度より9.49%と大幅に増加しました。被保険者1人当たりの医療費も大幅に増加しています。

納付金…高齢者医療のために国に納めなければならない支出です。支出に占める割合は前年度よりプラス4.38%となり、高齢化の進展とともに増加し組合財政への過重な負担となっています。

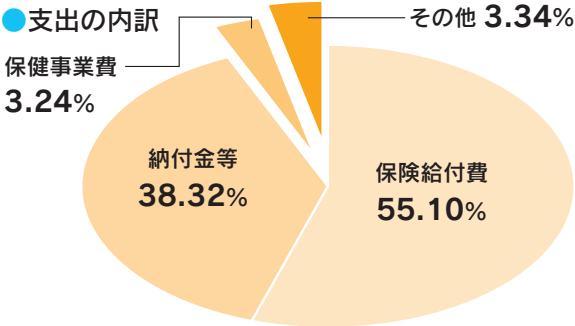
前期高齢者納付金…65歳～74歳の方の医療費を支えるための制度間の財政調整として主に国民健康保険に拠出する支出です。

後期高齢者支援金…75歳以上の方の医療費を支えるため、現役世代が後期高齢者医療広域連合に拠出するお金です。団塊の世代の後期高齢者入りとともに令和5年度以降急激な増加が懸念されます。

退職者給付拠出金…すでに廃止された旧制度の過年度精算分等です。

保健事業費…加入員の皆様の各種健診や人間ドックなど、皆様の健康の保持・増進、健康寿命の延伸をはかるための費用です。

●支出の内訳



当組合の監事による事務監査が行われました

去る、6月17日(金)、当組合の監事飯島康一氏ならびに榎戸浩一氏による事務監査が行われ、「全般を通じ適正に処理されている」と認められました。

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

当健保組合ではメタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象となる「特定健診」は、被保険者では約85%の方が受けているものの、被扶養者では約30%にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

被扶養者のみなさんへ

特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

特定健診の検査項目

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
脂質検査
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖またはHbA1c
尿検査
尿糖、尿蛋白

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。

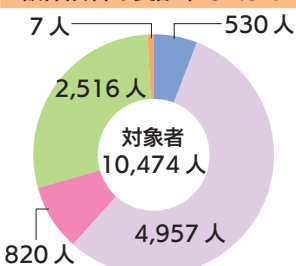
幼稚園バスを見送った公園にて…



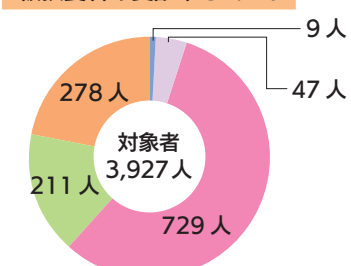
【当健保組合の特定健診受診状況】○対象者40歳以上（令和3年度）

■生活習慣病予防健診A ■生活習慣病予防健診B
■婦人生活習慣病予防健診C(B1) ■人間ドック ■特定健診

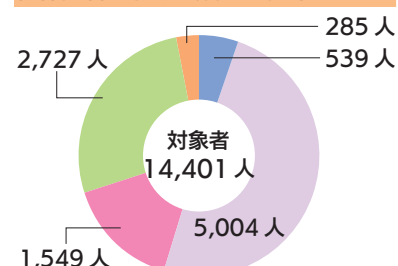
被保険者の受診率 84.3%



被扶養者の受診率 32.4%



被保険者 + 被扶養者の受診率 70.2%



特定保健指導のメリットって？

ダイエットも！

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで健康な状態に導きます。

特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲 1.73cm 減**

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●

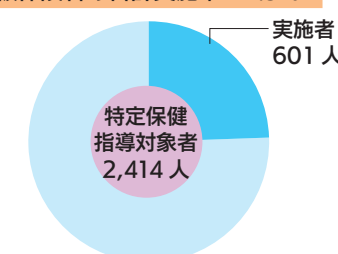


※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

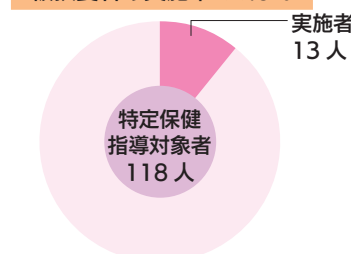
【当健保組合の特定保健指導実施状況】○対象者40歳以上（令和3年度）

特定保健指導は被保険者、被扶養者とも現在のところ受ける方が少ない状況です。健保組合にとって、実施率アップがこれからの課題です。

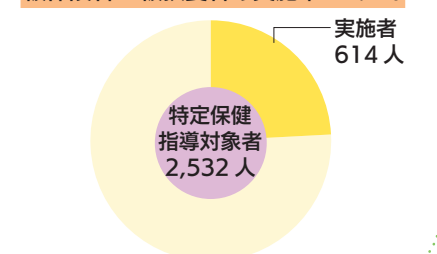
被保険者の合計実施率 24.9%



被扶養者の実施率 11.0%



被保険者 + 被扶養者の実施率 24.2%



短時間労働者の 被用者保険適用が拡大されます

2022年10月から常時100人超事業所、
2024年10月から常時50人超事業所へと拡大

健康保険に加入している本人を「被保険者」といいます。健康保険が適用される事業所で働く場合は、パートタイマーなど労働条件が一定の基準を満たさない場合を除き、本人の意思にかかわらず、だれもが被保険者になります。

現行法において、一定の要件を満たす短時間労働者に社会保険が適用される常時500人超の事業所を「特定適用事業所」といいます。特定適用事業所の範囲が、2022年10月から順次、より小規模な企業へと適用拡大されます。具体的には、2022年10月から常時100人超の事業所、2024年10月から常時50人超の事業所が特定適用事業所となります。

短時間労働者の条件

2022年10月から加入の対象となる短時間労働者は以下の4つの条件にすべて該当する方です。

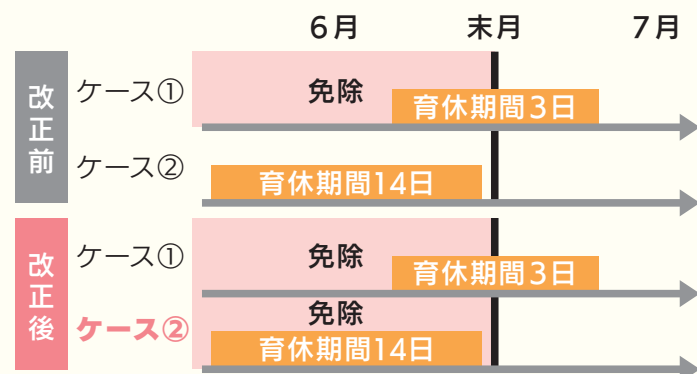
- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 2022年10月以降に継続して2カ月を超える雇用の見込みがある
- ③ 月額賃金が8.8万円以上
- ④ 学生ではない

2022年
10月1日
から

育児休業期間中の 保険料免除要件が 見直されます

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除されます

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています（ケース①）。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合（ケース②）は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。また、賞与保険料は、1カ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



マイナンバーカードを 取得しましょう！



マイナンバーカードはもう取得しましたか？ マイナンバーカードは保険証の代わりに使え、またマイナンバーカードによって過去の薬剤情報や特定健診の情報を知ることができます。さらにマイナンバーカードに連携したオンラインサービスであるマイナポータルでは、さまざまな行政手続きがワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを確認できたりします。ぜひ活用してください。

現在、全ての医療機関でマイナンバーカードの保険証利用に対応しているとは限りません。念のため健康保険証をご持参いただくか、事前に医療機関・薬局にご確認のうえ、受診してください。

マイナンバーカードを取得し、保険証利用の申込み等すると、**最大で20000ポイントのマイナポイント**がもらえます。
詳しくは下記を検索してみてください。

●マイナポイント事業 <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

マイナンバーカードの取得からマイナポータルでの保険証利用登録までの流れ

① まずはマイナンバーカードを申請

まずはマイナンバーカードを申請しましょう。マイナンバーカードはスマートフォン、パソコン、郵送または、町なかの証明用写真機で申請できます。

約1カ月後に市区町村から「交付通知書」が届いたら必要書類を持参してマイナンバーカードを受け取ります。詳しくは下記のホームページなどで確認できます。

●マイナンバーカードの交付申請

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

② マイナポータルで事前登録をする

マイナポータルは、子育てや介護などの行政手続きの検索やオンライン申請ができる自分専用のサイトです。パソコンまたはスマートフォンでマイナンバーカードを用

いてマイナポータルにログインし、保険証利用申込みより登録を行ってください。

マイナポータルで薬剤・医療費・健診情報の確認ができます

マイナポータルで確認できる医療や健康保険にかかわる情報としては以下のようなものがあります。「わたしの情報」で薬剤・医療費・健診情報が確認できるようになりました。

薬剤情報を確認する

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報（注射・点滴等も含む）

医療費通知情報を確認する

医療機関等を受診した際に支払った医療費の情報

特定健診情報を確認する

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報

健康保険証情報を確認する

保険者名、被保険者証記号・番号・枝番等の健康保険証の情報

マイナポータルのURL: <https://myna.go.jp/>

令和4年度

インフルエンザ予防接種 費用補助のご案内



当健保組合では、健康管理事業の一環として被保険者および被扶養者にインフルエンザ予防接種費用の一部を補助いたします。

対象者	被保険者および被扶養者
補助対象接種期間	2022年10月～12月
補助額	対象者1人につき、2,000円を上限として支給

「補助金支給申請」手続きの負担軽減を図るため、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下「東振協」）と「インフルエンザ予防接種」に関する業務委託契約を締結しています。東振協契約医療機関で予防接種を受けられた方は、補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当健保組合への補助金申請が不要となります。

利用方法は次の2通り（どちらか一つの選択となります）

①最寄りの医療機関で予防接種

●申請が必要

①インフルエンザ予防接種補助金支給申請書

②領収書原本

※「東振協」が実施するインフルエンザ予防接種事業を利用の方は、組合に補助金申請ができませんのでご注意ください。

医療機関で予防接種を受ける

予防接種の費用を全額支払い
領収書を受け取る

領収書（原本）の表の余白に、予防接種された方の氏名および保険証記号・番号を明記し事業所の担当者に渡し申請を依頼

事業所担当者から当健保組合に補助金申請

事業所の指定口座に補助金が振り込まれる

②東振協が実施する インフルエンザ予防接種事業

補助金額を事前に差し引いた金額で接種
当健保組合への補助金申請は不要

東振協ホームページより契約医療機関等を確認し、希望する医療機関等に電話予約

利用券（9ページ）に必要事項を記入

予約した医療機関で予防接種を受ける
※利用券と健康保険証が必要

予防接種後に利用者負担金（補助金額2,000円を差し引いた額）を医療機関等に支払う

その後の手続きは不要

※必ず東振協契約医療機関に電話予約してください。
詳しくは東振協（☎03-3626-7504）へお問い合わせください。

①②の重複利用はできません。

重複での利用および資格喪失後に接種された場合は、補助金額を後日返還請求させていただきます。

会社担当者の方へ

インフルエンザ予防接種事業の詳細につきましては、9月上旬に各事業所へご案内しておりますのでご確認ください。

コピーしてご利用ください

セメント商工健康保険組合

令和4年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）

（医療機関実施報告・請求書兼用）

有効期限	2022年12月31日	利用回数	有効期限内	1回	特記事項	
健保組合通信欄	・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 ・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。 ・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。					
		組合補助金額	本人	¥2,000（税込）	家族	¥2,000（税込）

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ①この利用券は、**契約医療機関以外では使用できません。**
契約医療機関については、東振協のホームページをご覧ください。
ホームページアドレス：https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html
- ②受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合、または受診当日に健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- ③利用券の有効期間は**本年度10月1日～有効期限まで**となります。
- ④受診するときは、事前に電話等で申込み（予約）をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- ⑤予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- ⑥予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

利用者記入欄 ■太枠内は利用者をご記入ください。

保険者番号		06135891	保険者名		セメント商工健康保険組合		
保険証	記号		生年月日	西暦	年	月	日
	番号		性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族	
利用者	フリガナ		個人情報同意欄	「東振協インフルエンザ予防接種個人情報利用に関する同意書」について同意する。 ※利用者記入欄に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。			
	氏名						
			チェック欄		□		

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

契約医療機関記入欄 インフルエンザ予防接種実施報告（兼）請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都二ツ健保会館内 ☎ 03-5619-4121
上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地	〒 -									
電話番号	☎									
医療機関名称										
東振協契約医療機関コード	A									
■実際の接種料金	¥							■接種日	月	日

※「■実際の接種料金」欄の記入について

- ・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
- ・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

ご家族や職場の皆様でぜひご参加ください

第28回「セメント健歩大会」

東京タワーの外階段を登りましょう！

今年のコースは

東京タワー

から

浜離宮

開催日

令和4年10月23日(日)

開催場所

東京タワー～浜離宮
(外階段ウォーク)

受付場所

- ・スタート受付
東京タワー フットタウン屋上(RF)
〒105-0011 東京都港区芝公園4-2-8
- ・スタート受付時間
9時30分～11時30分

交通機関

大江戸線	赤羽橋駅/赤羽橋口	徒歩5分
日比谷線	神谷町駅/1	徒歩7分
三田線	御成門駅/A1	徒歩6分
	芝公園駅/A4	徒歩10分
浅草線	大門駅/A6	徒歩10分
J R	浜松町駅/北口	徒歩15分

参加資格

被保険者および被扶養者(組合員外同居家族も対象とします)。

募集人数

200名

参加費用

無料(参加賞と東京タワーメインデッキへの入場券・浜離宮の入場券を配布します)。

申込方法

参加申込書に必要事項を記入のうえ、FAXまたは郵送してください。実施案内、申込書は事業所に送付しています。組合ホームページからも印刷できます。

申込期限

令和4年9月30日(金)

連絡先 〒150-8407 東京都渋谷区東2-10-8
セメント商工健康保険組合 施設課 ☎03-3409-7918

タバコをやめて健康で新しい
豊かな人生を発見してみませんか？

禁煙チャレンジ!!

当健保組合では、タバコをやめたくてもやめられないあなたを応援するため、2つの禁煙チャレンジコースを用意しました。禁煙はあなたとあなたの周囲の人の健康を守る第一歩です。自分に合ったコースを選んで禁煙にチャレンジしましょう。



●参加資格

タバコを吸っているすべての被保険者。

●チャレンジ期間

チャレンジ資料が届いた時点～令和5年2月28日の間の連続した12週間。

●申込締切

令和4年10月7日(金)(申込締切後1週間程度でチャレンジ資料をお送りします)。

※チャレンジコースの内容、申込方法、結果の報告方法、および申込書については、本誌「健保だより」に別紙で差し込んでありますので、ご覧・ご使用ください。

チャレンジコース(AとBの2コースがあります)

健保組合から禁煙補助剤(ニコチネルガム10個入6箱)を配布。12週間の禁煙にチャレンジするコースです。

A【禁煙補助剤】コース

まず喫煙を完全にやめ、配布したガムを1日に何回か噛んで口内の粘膜からニコチンを補給するとニコチン離脱症状(頭痛やイライラ等)が軽くなるため、その間に喫煙習慣をなくします。

B【禁煙外来】コース

禁煙外来で医師の指導のもとに、禁煙にチャレンジするコースです(初診から12週5回の禁煙指導で終了)。

この禁煙指導は最後まで受診した人ほど成功率が高く、禁煙を継続しています。

かかりつけ医を探すときのポイント&ヒント

「かかりつけ医を見つけるとしたら、どんな医師がいいの？」という人がいるかもしれません。どんな医師がよいかは、持病があるか、どんな病気によくかかるかなどによって違ってきます。ここで基本的なポイントと、かかりつけ医選びの参考になるヒントをあげました。



基本は…

- かぜなど、一般的な症状でかかることが多ければ内科を選ぶ。
- 通いやすいところにある。
- 診療所や200床未満の病院、小規模のほうが待ち時間が少ないことが多い。
- わかりやすく説明してくれて、よく話を聞いてくれる。
- 健診結果や日常生活まで考慮に入れてアドバイスをしてくれる。
- 大病院の専門病院とのパイプがあり、必要なときはすぐに紹介してくれる。

かかりつけ医が
複数の診療科にいてもよい

婦人科の持病がある女性なら、内科に加えて婦人科も、というように複数の診療科をかかりつけにしてもよいでしょう。歯科にもかかりつけをもち、定期的に歯科検診を受けるとよいでしょう。



自宅の近くが
やはり便利

午後6時を過ぎてから診療所に受診すると加算がつくことがあるので、自宅から遠いところよりも自宅の近くにかかりつけ医を見つけるのがおすすめです。



「医療費のお知らせ」について

皆様が医療機関を受診した際にかかった「医療費のお知らせ」を2月に事業所を通じてお届けする予定です。通知対象は令和3年12月から令和4年10月の診療分が通知対象の予定です。医療機関で受け取った領収書とご照合いただき、医療費額のチェックにご活用ください。

「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告の際にもお使いいただけます。(11月、12月中の医療費や医療機関の請求遅れ等により記載されていない医療費については、領収書に基づき「医療費控除の明細書」に記載し申告してください)。

医療費明細等の医療費申告用のデータはマイヘルスウェブからもダウンロードすることができます。

医療費通知、健診結果情報などの機微な個人情報を閲覧するためにはセキュリティコードが必要となります。マイヘルスウェブ初回登録後にマイヘルスウェブ上からセキュリティコード発行申請後、約1週間程度で郵送されます。

「医療費のお知らせ」に関するお問い合わせ … 業務第2課 03-3409-7918
「確定申告」に関するお問い合わせ …………… お住まいの地域の税務署

ウォーキングイベント

歩Fes.

あるふえす

歩Fes. セメント健保 WEBウォーキング2022秋

■ エントリー・チーム作成期間
2022年9月15日(木)～2022年9月30日(金)

■ イベント開催期間
2022年10月1日(土)～2022年10月31日(月)



アプリ
使っ
てよ

開催概要

- 参加者は、セメント商工健康保険組合に加入の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者の方となります。
- 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦、チームで総歩数の平均を競うチーム戦に参加することができます。
- 個人戦のみに参加することはできますが、チーム戦のみの参加はできません。

ルール

- 歩数の記録は、スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB(以下MHW)」のMYバイタルに、「ヘルスケア(iPhone)」または「GoogleFit(Android)」の歩数を自動連携して行います。
- 「MHWアプリ」は各OSのアプリストアより無料でダウンロードすることができます(通信料は自己負担となります)。
- チーム戦では1つのチームのみに参加することができます。チーム作成期間中は、チームの作成・招待・参加・脱退が可能です。
- 大会期間中、表示されるランキング・歩数は集計時点のものとなります。
- 歩きすぎ防止対策のため、1日15,000歩を超える歩数は反映されません。

賞品

エントリーポイント: 50P
参 加 賞: 達成賞・努力賞に該当しなかった方のうち20日以上歩数記録がある方に150P
達 成 賞: 個人またはチーム平均9000歩以上で700P
努 力 賞: 個人またはチーム平均6000歩～8999歩で300P
※個人およびチーム、それぞれにポイントを付与します。



ふるっ
て参
加
く
だ
さ
い

MY HEALTH WEB公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン。手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



iOS10～14




Android5～10



※掲載の画面はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

お問合せ先 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00～17:00(土日祝日除く)
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



よい睡眠、とれていますか？

●生活習慣病と眠りの関係は？

睡眠時間が短いと、肥満、高血圧症、糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドロームの危険性が高くなることがわかっています。睡眠時間が短いと食事や運動など生活習慣が乱れ、食欲やエネルギー代謝に作用するホルモンに影響を及ぼすためと考えられています。ぐっすり眠ることが生活習慣病の予防につながりますので、食事や運動と同じくらい「睡眠」にも気を配りましょう。

●メンタルヘルスと眠りの関係は？

うつ病になると約9割の人が不眠症状を伴います。とくに「睡眠による休養感がない」のが特徴です。寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めるなどの症状は、心の病の初期症状として現れることがあります。とくに、眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重いといったことが続く場合には、うつ病の可能性がありますので、専門医に相談してください。

快眠のコツ

できることから始めましょう！



- ① 眠くなってから寝床につく。
- ② 寝る時間が遅くなった日も、朝起きる時間は遅らせない。
- ③ 朝起きたら太陽光を浴びる。
- ④ 寝る前に携帯電話、メール、ゲームに熱中しない。
- ⑤ 寝室の照明は暗めに。
- ⑥ 寝酒はしない。
- ⑦ カフェインは寝る3～4時間前は避ける。
- ⑧ 定期的に運動する。
- ⑨ 30分眠れなかったら寝床を離れる。
- ⑩ 寝床で考えごとや悩みごとをしない。

健康づくりのための睡眠 12か条

1. 良い睡眠でからだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病の予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門医に相談を。



出典：厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>

こんなときは 専門医に 相談を

- ◎いろいろな工夫しても、日中の眠気や居眠りが続くとき。
- ◎睡眠中の激しいいびきなど、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるとき。
- ◎睡眠中の歯ぎしりがあるとき。
- ◎「また眠れないのではないか」と不安・緊張が増し、夜うまく寝つけない日が続くとき。

加入員の皆様限定 無料カウンセリングのご案内

お悩みやお一人で解決できない問題がありませんか？ ぜひお気軽にご相談ください

通話料無料 ☆携帯電話・スマートフォンからでもご利用いただけます

WEB相談「こころ相談ネット」

<https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] sementokenpo



0120-783-112

▶対面相談
(有料オプション)

日本全国約250か所で、臨床心理士等による対面での質の高いカウンセリングが受けられます。
詳しくは、東振協のHP (<https://www.toshinkyo.or.jp/mental/>) をご覧ください。

東振協 メンタルヘルス

【サービス提供者：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／委託先：(株) フィスメック】

リラックス
TIME

クイズに答えてプレゼントをもらおう！

漢字ボナンザ（初級）

同じ番号には同じ漢字が入ります。
色付き部分にできる2つの熟語を
答えてください。

<文字対応表>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	

15	5	8

11	7	13	2

答え

正¹ 4 遍

11 相¹⁰

時¹⁶ 尚¹⁴

17 転¹ 5

15 5 8

10 17 8 当

14 15 7 葉

11 得⁸

11 7 13 2

真¹³ 4 6

5 半¹⁶

4 16 4 会

6 面¹² 9

1 2 便

17 2 列⁹

危³ 4 髪

12 話¹⁵

臨³ 10 変

©スカイネットコーポレーション

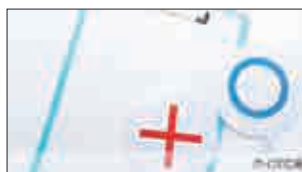
● 前回の答えは「テニスコート」でした。 ●

応募資格

当健康保険組合の被保険者、被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者

応募方法

個人用ポータルサイト「MY HEALTH WEB」に期間中表示される応募バナー（右記）より回答を入力の上応募ください。



応募期間

令和4年9月13日(火)から令和4年10月8日(土)

当選者

正解者20名の方に「MY HEALTH WEB」上で好きな賞品と交換できるMYポイントの「1,000ポイント」を贈呈します。(正解者多数の場合は抽選)
当選者の発表は当選案内の送信をもって替えさせていただきます。

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間
2022年10・11月開催

東振協

いきいき健康づくり2022

参加費
無料

ウォークラリー

- ◆横浜みなとみらい 10月2日(日)
- ◆国営昭和記念公園 10月9日(日)
- ◆都立葛西臨海公園 10月16日(日)
- ◆葛飾柴又界隈 10月23日(日)
- ◆等々力渓谷 10月30日(日)

人気イベント

秋空ヨガinSHIBUYA

- ◆渋谷ストリーム4階
TORQUE SPICE&HERB TABLE&COURT
10月1日(土)・8日(土)
ゲストインストラクター

外ヨガで
リフレッシュ

女性限定

松本莉緒さん
10月1日(土) 出演
午後2時～2時45分

田中律子さん
10月8日(土) 出演
午後2時～2時45分

千葉真子 Enjoyラン2022

- ◆中野区立平和の森公園 11月3日(木・祝)
- ◆豊洲ぐるりパーク 11月23日(水・祝)

走り方を
直接指導

スマホスタンプラリー

- ◆お台場 11月5日(土)
- ◆横浜みなとみらい 11月12日(土)
- ◆根津・湯島 11月19日(土)

スマホで
らくらく

健康づくりレッスン (オンライン)

- ◆Zoom生配信(各45分間)
- 10月8日(土) ストレッチ
- 10月19日(水) ヨガ
- 10月22日(土) トレーニング
- 11月6日(日) ヨガ
- 11月16日(水) ストレッチ
- 11月20日(日) トレーニング

見逃し配信
アリ

- Web からの申し込みの方は、東振協ホームページからお申し込みいただけます。
- 用紙でのお申し込みは、加入事業所にお送りする所定の申込用紙をご活用ください。
(東振協ホームページからダウンロードできます。)

Web 東振協 HP
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>
郵送 〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3
東京都ニッパ健保会館5階
東振協「いきいき健康づくり2022」事務局

申込期間
9月1日(木)～
9月30日(金)

組合の動き

第511回理事会

開催日： 令和4年4月21日

- 議 題：
- 1 事業状況報告について
 - 2 令和3年度収入支出決算見込について
 - 3 組合規約第4条別表の一部改正について
 - 4 令和4年度の健診機関、保養施設、健康増進施設及びメンタルヘルス支援サービスとの契約状況について
 - 5 組合編入希望事業所の件について
 - 6 不納欠損について
 - 7 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
 - 8 その他

第512回理事会

開催日： 令和4年6月23日

- 議 題：
- 1 事業状況報告について
 - 2 組合規約第4条別表の一部改正について
 - 3 組合編入希望事業所の件について
 - 4 令和3年度事業報告について
 - 5 令和3年度収入支出決算について
 - 6 組合事務監査結果について
 - 7 令和3年度収入支出決算残金処分(案)について
 - 8 明治座観劇会の開催(案)について
 - 9 準備金・任意(別途・退職)積立金の満期継続について
 - 10 その他

第184回組合会

開催日： 令和4年7月22日

- 議 題：
- 1 理事長専決事項の報告について
 - 2 令和3年度事業報告について
 - 3 令和3年度収入支出決算について
 - 4 組合事務監査結果について
 - 5 令和3年度収入支出決算残金処分(案)について
 - 6 不納欠損について
 - 7 その他

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
神邦産業株式会社	東村山市	令和4年4月1日
株式会社津久井建材店	大和市	令和4年6月1日

【事業所削除】

変更後	変更前	年月日
株式会社エレンシアックス	足立区	令和4年4月1日
新築橋梁建設株式会社	さいたま市	令和4年6月1日

表紙の言葉 東京タワー(東京都)

昭和33年の開業以来、東京のシンボルとして親しまれてきた東京タワー。スカイツリーができた今でもまだまだ人気のスポットで、多くの観光客を集めています。今年の健歩大会のメイン会場は東京タワー。東京タワーの外階段登りにぜひ挑戦してみてください。

組合の概況

令和4年7月末現在

事業所数	489件
被保険者数	男女計 11,825人 2,804人 14,629人 (任意継続被保険者135人を含む)
介護保険第2号被保険者数	男女計 7,524人 1,639人 9,163人 (任意継続被保険者30人を含む)
平均標準報酬月額	男 417,938円 女 284,185円 平均 392,301円
被扶養者数	11,700人 (任意継続被扶養者114人を含む)



時短バランス弁当



料理制作 ■ 中村 りえ
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 小川雅代



* つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含みません。
* ごはんの炊飯時間は調理時間に含みません。

秋は実りの季節。鮭や根菜類、きのこなどの旬の素材を使った秋おかずでお弁当を彩ってみませんか？ 忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスもバッチリのお弁当レシピをご紹介します。



きのこのけんちん汁弁当

1人分 エネルギー 493kcal
(合計) 塩分 2.6g

きのこのけんちん汁

材料 (1人分)

- 鶏むね肉 …… 50g
- 大根 …… 30g
- にんじん …… 20g
- 長ねぎ …… 20g
- えのきたけ …… 20g
- しめじ …… 10g
- だし汁 …… 200mL
- しょうゆ …… 小さじ2
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ① スープジャーに熱湯(分量外)を入れて温める。
- ② 鶏むね肉は小さめの1口大に切る。大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、えのきたけは石づきをとって3cm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ 鍋にごま油を入れて中火で熱して②を加えて炒める。油が回ったらAを加える。
- ④ ③が沸騰したらスープジャーに移して3時間以上保温する。

大根の葉と白ごまのおにぎり

材料 (1人分)

- 白米 …… 80g
- 大根の葉 …… 25g
- A 白ごま …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

作り方

- ① 大根の葉はたっぷりのお湯でさっと茹でる。粗熱をとって小口切りにする。
- ② ごはんに①、Aを加えて混ぜて三角に握る。

さつまいもと黒ごまのおにぎり

材料 (1人分)

- 白米 …… 80g
- さつまいも …… 30g
- A 黒ごま …… 小さじ1
- 塩 …… 少々

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま8mm角に切り、水に3分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ごはんに①、Aを加えて混ぜて三角に握る。

★きのこ：きのこに含まれる食物繊維は、便秘予防の効果が期待できます。低エネルギーでありながら、ビタミンB₁、B₂、Dなどのビタミン類やカリウム、リンなどのミネラル類が豊富なことから、健康的なダイエットにぜひ多く取り入れたい食材です。



15分で完成! タイムテーブル	けんちん汁	スープジャーを保温する	材料を切る	炒める	スープジャーに移す	保温する
	大根の葉のおにぎり	材料を切る		茹でる		混ぜて握る
	さつまいものおにぎり	材料を切る		加熱する		混ぜて握る
		0分		5分		10分

セメント健保ハロー健康相談24

なやみは コール
0120-783856

24時間・365日、皆様とご家族の相談を受け付けます。
とっさの時・困った時、いつでもお気軽にお電話ください。

